

2024年10月開講 フィットネス講座

静岡市健康文化交流館 来・て・こでは、一年を通してフィットネス講座を開講しております。
初心者向けから中級者向けまで、エアロビクスやヨガなど様々なコースがありますので、是非ご参加ください。

対 象 : 19歳以上の健康な人 各20人 | 会 場 : 来・て・こ2階 フィットネスルーム
申込方法 : 往復ハガキ、Web申込 | 申込期限 : 9月7日(土) ※締切後抽選

■往復ハガキでのお申込方法

往信面に「①コース名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号」、
返信面に返信用宛名をご記入の上、
「静岡市健康文化交流館 来・て・こ 〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2-25-45」
までお申込みください。(※申込期限必着)

■Web(静岡市生涯学習センターホームページ)からのお申込方法

- ①ホームページ(<https://sgc.shizuokacity.jp/>)内の「講座情報」タブをクリック。
場所「健康文化交流館「来・て・こ」」で検索し、
表示された「講座情報一覧」からコースを選択し申込。
- ②入力画面の必要事項を入力し送信。(※1申込で1名のお申込となります)
※お申込が完了するとお客様のアドレスに完了メールが届きます。
届かない場合、申込が失敗している恐れがあります。必ずお確かめください。



※申込締切から抽選結果の通知まで1週間程度いただきます。ご了承ください。
※申込締切後、定員に空きがあるコースについては、来・て・こ窓口またはお電話《054-202-4300》で、先着順にてお申し込みいただけます。

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
1 入門ジャズダンス月曜	10/7(月)	10/21(月)	10/28(月)	11/11(月)	11/18(月)	11/25(月)	12/2(月)	12/9(月)	12/16(月)	12/23(月)	10/14(月祝), 11/4(月祝)	あゆな 知世 氏
月曜日 19:30~20:30	会費:3,500円		内容:最近の話題曲に合わせて楽しく踊る、初心者向けのジャズダンスコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
2 筋膜コンディショニング水曜	10/9(水)	10/16(水)	10/23(水)	10/30(水)	11/6(水)	11/13(水)	11/20(水)	11/27(水)	12/4(水)	12/11(水)	-	嶋村 彩 氏
水曜日 13:45~14:45	会費:3,500円		内容:ストレッチポールを使って筋膜をほぐし、身体のコンディションを整えます。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
3 入門ヨガ木曜	10/10(木)	10/17(木)	10/24(木)	10/31(木)	11/7(木)	11/14(木)	11/21(木)	11/28(木)	12/5(木)	12/12(木)	-	杉山 久美子 氏
木曜日 13:45~14:45	会費:3,500円		内容:呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えます。はじめての方、中高年の方向けのゆっくりコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
4 ヨガ金曜	10/4(金)	10/11(金)	10/18(金)	10/25(金)	11/1(金)	11/8(金)	11/15(金)	11/22(金)	11/29(金)	12/20(金)	12/6(金), 12/13(金)	高野 由美 氏
金曜日 19:30~20:30	会費:3,500円		内容:呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えます。初心者から慣れた方まで、幅広く楽しめるコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
5 初級エアロ木曜	10/10(木)	10/17(木)	10/24(木)	10/31(木)	11/7(木)	11/14(木)	11/21(木)	11/28(木)	12/5(木)	12/12(木)	-	朝倉 南美 氏
木曜日 19:30~20:30	会費:3,500円		内容:リズムカルに体を動かす有酸素運動です。初心者から少し慣れた方におすすめの、ステップを組み合わせて楽しむコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	休講日	講師
6 中級エアロ土曜	10/5(土)	10/12(土)	10/19(土)	10/26(土)	11/2(土)	11/9(土)	11/16(土)	11/30(土)	12/7(土)	12/21(土)	11/23(土祝), 12/14(土)	橋村 典枝 氏
土曜日 10:30~11:30	会費:3,500円		内容:リズムカルに体を動かす有酸素運動です。様々な振り付けやステップを楽しみたい方におすすめの、チャレンジコースです。(全10回)									

コース名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	休講日	講師
7 中級エアロ水曜(6か月)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	12/25(水), 1/1(水祝)	橋村 典枝 氏
	10/9(水)	10/16(水)	10/23(水)	10/30(水)	11/6(水)	11/13(水)	11/20(水)	11/27(水)	12/4(水)	12/11(水)	12/18(水)		
水曜日 19:30~20:30	会費:7,000円		内容:リズムカルに体を動かす有酸素運動です。様々な振り付けやステップを楽しみたい方におすすめの、チャレンジコースです。(全22回)										

コース名	1	2	3	4	5	休講日	講師
8 イキイキ健康ヨガ月曜	10/21(月)	10/28(月)	11/11(月)	11/18(月)	11/25(月)	11/4(月祝)	海野 聡子 氏
月曜日 14:00~15:00	会費:1,500円		内容:いくつになっても健康で機能的な身体づくりと、趣味や好きなことを楽しむ心づくりを目的とするヨガコースです。(全5回)				

※会費は初回にお支払いいただきます。また、会費以外に、各回520円のトレーニングルーム使用料が必要です。
※日程等は都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。